

Oostenrijk

Frigga

Omelet met spek en kaas

6 dl. water
zout
1 klont boter
300 gr. maïsgriesmeel (polenta)
350 gr. doorregen (buik)spek
1 grote ui (200 gr.)
½ pond Gailtaler Almkäse, of Bergkäse
6 eieren

Eerst maken we de polenta. Breng in een pan het water aan de kook. Doe er een snuf zout bij en laat de boter erin oplossen. Giet het maïsmeel in een dunne straal in het kokende water. Roer het goed om en zet het vuur lager. Laat de polenta heel zachtjes doorpruttelen. Blijf steeds roeren met een houten lepel, vooral langs de randen en over de bodem. Een kwartiertje, dan zou het goed moeten zijn.

Snij het spek in kleine blokjes. Doe ze in een pan met dikke bodem en zet die op het vuur. Zodra het vet in het spek begint te smelten doe je er de gesneden ui bij. Laat het gaan tot de ui glazig is en begint te kleuren. Nu gaat de geraspte kaas erbij. Roer het goed door. Klop de eieren los in een kom. Die roer je door de frigga. Blijf roeren tot je een omelet-achtige massa krijgt. Stort het op een bord en verdeel het in vieren.

Leg op ieder bord een bergje polenta. Daarop leg je ¼ van de frigga.

De frigga kun je ook serveren met (geroosterd) brood of stukken gebakken of gegrilde polenta. Voor dat laatste stort je de polenta op een hittebestendig werkblad, b.v. een bakplaat. Strijk het glad en laat het helemaal afkoelen. De polenta zal een harde koek worden. Snij er stukken van. Die kun je tot gebruik in de koelkast bewaren. Verwarm ze voor gebruik in een lichtjes ingevette pan of onder de gril.